

## Curso de Técnicas Efectivas de Estudio por Beatriz Ibañez

Módulo 1: Identificar metas de aprendizaje

Clase 1: ¿Qué necesitamos para ser estudiantes de alto impacto?

Clase 2: Plantearse metas y objetivos de aprendizaje

Clase 3: ¿Qué es la ceguera cognitiva?

Módulo 2: relacionar las emociones con el aprendizaje- 46 MIN

Clase 1: El medio como protagonista

Clase 2: El poder de la visualización

Clase 3: ¿Cómo reaccionar en momentos de presión?

Clase 4: Ciclo de las emociones en el estudio

Clase 5: Evolución de la preocupación en ansiedad

Módulo 3: Entender el uso de las emociones - 19 MIN

Clase 1: Como funciona las motivaciones

Clase 2: Principales emociones que afectan el aprendizaje

Módulo 4: Reconocer herramientas metodológicas para el aprendizaje- 35 MIN

Clase 1: Planificación del estudio

Clase 2: El poder de la visualización

Clase 3: Mapas mentales y mapas conceptuales

Clase 4: Construyendo esquemas y procesos

Clase 5: Líneas de tiempo

Clase 6: Cuéntame qué sabes de un tema

## Módulo 1: Identificar metas de aprendizaje

### Clase 1: ¿Qué necesitamos para ser estudiantes de alto impacto?

Archivos de la clase

autoevaluación-de-herramientas-y-emociones.pdf

slides-formación-efectiva.pdf

Lecturas recomendadas

Curso de Estrategias para Aprender en Línea Efectivamente

<https://platzi.com/clases/aprender/>

Beatriz Ibañez es ingeniera industrial de profesión, especialista en gerencia logística, maestría en ingeniería industrial, course director en education team en platzi

Durante este camino de estudios la maestra siempre se preguntaba cosas como

- Por que se desmotivaba
- Como hacer que fuera más efectiva esa información para poder crecer y alcanzar sus objetivos

Por eso en este curso te trae lo que encontró para que uno logre tener técnicas de aprendizajes sencilla y comprendiendo lo que pasa contigo y lo que quieras estudiar

- ¿Qué necesitamos para ser estudiantes de alto rendimiento?

Te recomiendo el curso de estrategias para aprender en línea efectivamente, que son las bases del curso

1. Equilibrio y herramientas:
  - Herramientas emocionales

Cuando continuas en un curso y posteriormente te desmotivas de seguir continuando hasta terminar, que no quieres continuar, ya te cuesta trabajo concentrarte

Todos estos son tus herramientas emocionales haciendo un llamado de atención

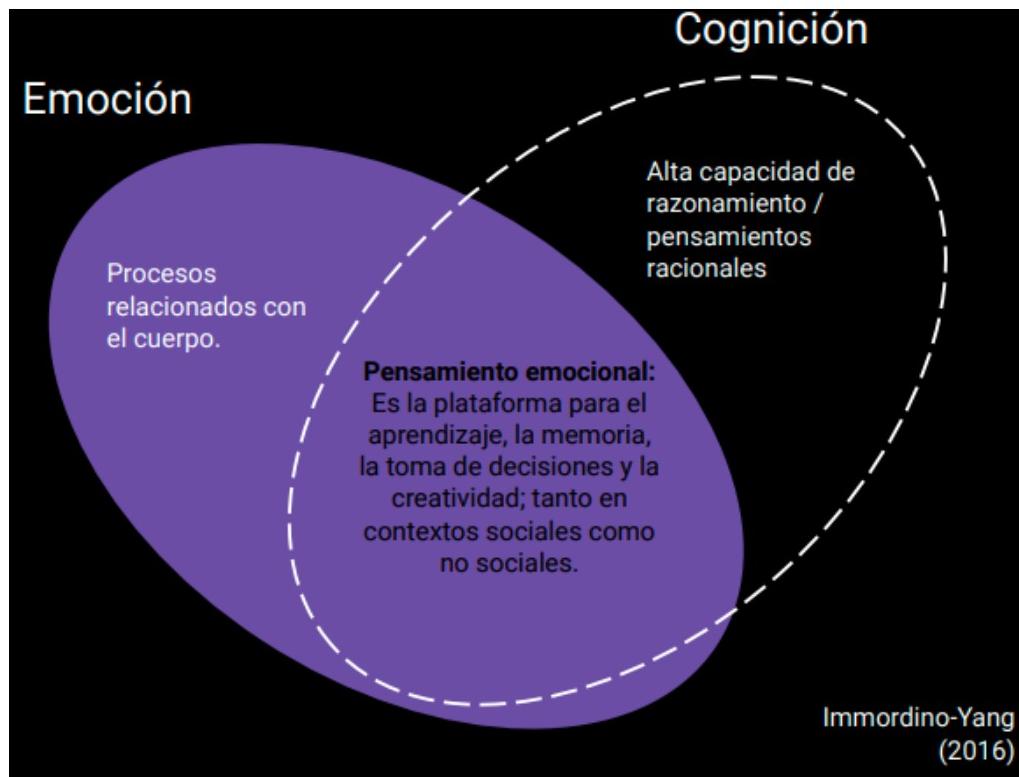
- Herramientas técnicas

Las herramientas y técnicas de estudio que te permiten tener un aprendizaje más eficaz

Estas dos herramientas siempre deben ir equilibradas. No nos servirá estar muy motivados cuando en el fondo no saber cómo recibir este conocimiento o tener todas los utensilios para estudiar, cuadernos, apuntes pero desmotivado y perder la paciencia

- Relación y equilibrio de las emociones en la cognición

Entenderemos en este curso cómo equilibrar e ir llevando en el mismo rumbo cómo las herramientas emocionales y las herramientas técnicas



- Pensamiento emocional

Es la plataforma para el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la creatividad; tanto en contextos sociales como no sociales

En épocas anteriores se creía que las emociones interfieren en nuestro procesos de aprendizajes como que se aparecían y ya sea para bien o para mal y desaparecen

- La parte emocional y cognitiva van subexpuesto

Después de varios estudios se ha demostrado que van de la mano todo el proceso cognitivo, digamos de inteligencia y razonamiento en esa adquisición de conocimientos y las emociones, todo ese proceso relacionado con el cuerpo. No es que se atraviese si no que va relacionado. Se llevan continuamente y se complementan.

Cuando juntamos la parte emocional y la parte cognitiva se crea el pensamiento emocional y es todo lo que te ayuda a aceptar de una manera positiva e ir recogiendo conocimiento, entonces tendrás mejor memoria, concentración, la toma de decisiones, realmente sacan provecho de este proceso.

Esto iremos viendo en el recorrido del curso, que uno mismo pueda evaluar cómo se siente en el camino del aprendizaje y cómo puedes ir mejorando

“Es literalmente neuro biológicamente imposible construir recuerdos, involucrar pensamientos complejos o tomar decisiones significativas sin emociones.Mary Helen Immordino-Yang

- reto de la clase:



## Curso de Técnicas de Formación Efectiva

Clase 1: Revisa tu inventario de herramientas

### ACTIVIDAD

1. Realiza un listado de las herramientas, emocionales y técnicas, que tienes actualmente para ser un estudiante de alto rendimiento:

#### HERRAMIENTAS ACTUALES

EMOCIONALES	TÉCNICAS
Positivismo Alta motivación Resiliencia	Toma de apunte Organización

2. Ahora enlista aquellas que te hacen falta y que te gustaría desarrollar a lo largo de este curso:

#### HERRAMIENTAS DESEADAS

EMOCIONALES	TÉCNICAS
Paciencia	Mapas conceptuales Concentración

Herramientas técnicas: estrategias de estudio.

## Clase 2: ¿Qué es la ceguera cognitiva?

Si ya te propusiste tus objetivos entonces hace falta hablar de todo un mundo de conocimiento y de temas optionalidades que pudieras estar ignorando por tener cegueras cognitivas. Todos tenemos ceguera cognitiva

- ¿Qué es la ceguera cognitiva? Todo un mundo que puedes estar ignorando
- + Inventario de conocimientos



### 1. Lo que sabes que sabes

Lo que has ejecutado, que puedes entender en un nivel de habilidad, es algo que sabes que sabes

### 2. Lo que sabes que no sabes

Lo que te falta por aprender, que seguramente los utilizaste para plantear los objetivos. Todo eso a lo que quisiera lograr, todo lo que me falta por aprender

En la metáfora del Iceberg hay todo un océano de conocimiento que no sabes que no sabes, que te falta por descubrir o buscar.

Es muy importante porque esas habilidades son las que nos hacen falta para cubrir nuestros perfiles profesionales. Se refiere a que antes era muy poco pensable que un diseñador supiera de programación.

Cuándo nos acercamos a esos temas que no sabemos que no sabemos es cuando empezamos a ser más creativos donde abrimos ese mundo de posibilidad de aportar soluciones diferentes. A empezar a crecer y diferenciarse sobre otras personas

- Lo que no sabes que no sabes y te hace falta experimentar, y buscar. Estas ideas complementarias son lo que nos ayuda a complementar tu profesión. Ejemplo, diseñador que sabe programar

- Fenómenos de nuestro cerebro: Identificar lo que ya sabemos, si simplemente no sabemos no lo vamos a ver

Ejemplo claro: cuando vas en el tráfico, y acabas de adquirir una marca de auto nueva o no, simplemente la empezamos a ver en todos los lugares, antes no era que no lo viéramos solo pasa totalmente desapercibido

Esto es algo muy característico de nuestro cerebro qué es que sólo distinguimos lo que ya sabemos pero si es algo que no sabemos no lo va a poder reconocer

- No vemos lo que no conocemos

O lo que no estamos buscando

La maestra cuenta la historia de cuando ves un auto porque te interesa comprarlo lo empiezas a ver más seguido en la ciudad pero no es que los autos de ese modelo no estaban ahí sino que pasaban por completo desapercibido en tu vida cotidiana. Ahora que ya sabemos y reconocemos la marca del auto lo puedes identificar. Otro ejemplo son los trucos de magia de los magos que, nos hacen pensar que son ilusiones porque desconocemos la técnica que hay detrás, nuestro cerebro nos sigue sorprendiendo. Una vez entendemos y nos abre a reconocer unas técnicas y movimientos que realizan los magos, simplemente nos vamos a ver, nos daremos cuenta y ya no vamos a caer en el truco porque ya lo sabemos y lo reconocemos

La maestra comenta que por eso es muy importante que aprendas algo que no sabes por completo, que puedas entrar a otra carrera de platzi comenzando de cero. Esto hará que crezcas en habilidades, que estos 2 lados de emocional y razonamiento se unan y puedas tener un aprendizaje eficaz

### Clase 3: Plantearse metas y objetivos de aprendizaje

- Cómo plantear un objetivo de aprendizaje

Ya identificaste tus fortalezas emocionales como técnicas, es momento que encuentres a que vas aplicarla y para que te van a servir. El siguiente paso es tener una meta u objetivo específico, a lo mejor ya lo tienes y es fácil identificarlo pero muchas veces que avanzas en un camino, como pasar en 3 cursos o haber acabado unas carreras, puedes caer en pensar que por donde debo seguir, o incluso en muchas veces por donde debo continuar, es por eso que veremos los siguientes pasos para identificar tu objetivo de aprendizaje o cómo plantear, como revisar que hacia donde iré sea el camino correcto,

- Cómo plantear un objetivo de aprendizaje:

Cómo plantear tu objetivo, revisar que a donde estas caminando es el camino correcto

#### 1. Plantea cuestiones de la vida real

Es encontrar qué quieres aprender de un tema específico, es indagar e ir un poco más allá y ver que hay al respecto. ¿Que sabes ya sobre el tema? Aquel conocimiento que sabes

- ¿Qué quiero aprender sobre este tema?

Qué curso necesitas o si estás buscando una aplicación de lo que ya sabes

- ¿Qué sé sobre el tema?

Tal vez es un tema que solo conoces por tu trabajo y quieres profundizar más pero siempre hay una parte del conocimiento que ya tienes y esto sirve mucho

- ¿Cómo lo sé?
- ¿Qué necesito saber?

Poder entender qué curso y qué nivel de aprendizaje necesitas conocer, ya sea básico, intermedio o avanzado

- ¿Cuál podría ser la respuesta?

A nivel de educación partimos de hipótesis o ideas que tu tienes sobre un tema y que verificar

## 2. Busca recursos

- ¿Ya sabes lo que necesitas para aprender y cuál es el tema?

¿Qué tipo de recursos podrían ayudar? ¿Qué tipo de aprendizaje necesitas?

La maestra comenta que claramente ya encontraste el lugar porque estás en platzi

- ¿Dónde los puedo encontrar?
- ¿Cómo sé si la información es válida?
- ¿Qué otra información existe?

O cómo vas a complementar esa información, puedes complementar con lecturas o conversaciones con esos expertos

## 3. Interpreta la información

- ¿Es relevante para el tema?

¿Este curso es relevante para el tema que me interesa? o buscar más intermedio, o quieres complemento de lo que ya sabes, o quieres un curso avanzado? O cómo se relaciona con lo que tu ya sabes

- ¿Cómo se relaciona con lo que ya se?

El curso te puede ayudar a ser complementario con algo que ya sabes o a repasar algo que ya estudiaste

- ¿Se plantean nuevas preguntas?

Poder cuestionarse sobre qué nuevas preguntas surgen a partir de lo que vas aprendiendo

Hasta aquí, los cuestionamientos planteados, te ayudar a salir de esos momentos de lagunas o de incertidumbre, hacia dónde avanzar sobre tus estudios

## 4. Aporta tus hallazgos

Puedes comparar y contrastar los hallazgos que has tenido sobre el tema

- ¿Cuál es el elemento crítico?

Qué es lo que se ha explicado que te cuesta más trabajo

- ¿Quién me va a escuchar?

Para que quieras utilizar el conocimiento que adquieres, aprender siempre con un propósito. Esto te ayudará sin duda en tu trabajo.

- ¿Qué es lo importante?

es pasión, es trabajo, ¿por qué lo haces? puede ser porque está de moda, o simplemente te hace feliz ese conocimiento adicional

- ¿Con que se relaciona? Con qué otros cursos lo relacionas.

Los conocimientos no están completamente aislados y entre más lo sepas complementar va a ser más enriquecedor, más nutrido tu perfil y mostrar cosas muy importante

- Encontrarle un sentido

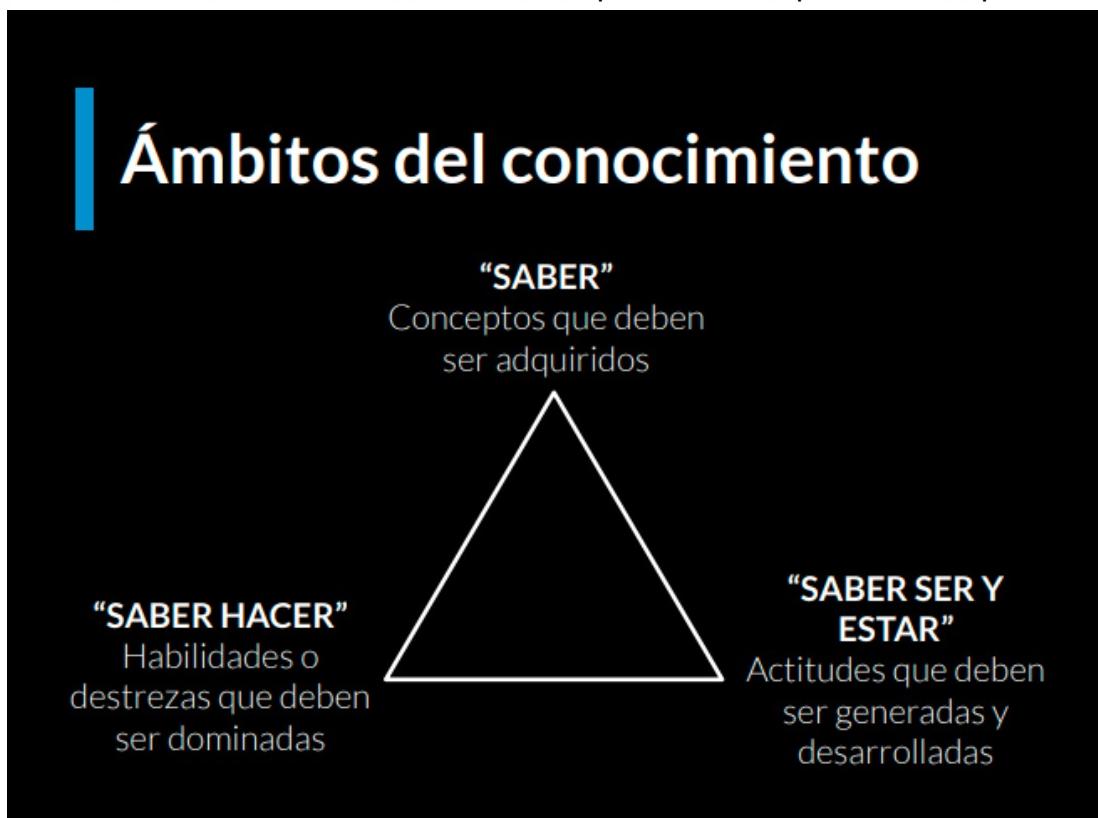
Si has analizado esto, piensa entonces cómo las habilidades emocionales y técnicas te sirven para este objetivo que quieras alcanzar. Si esto es importante para ti, cuál es el propósito que estás buscando. Cuál es el sentido de hacer lo que estás haciendo.

Qué le encuentres sentido a lo que estás haciendo va a ser que estés apasionado y motivado, que todos los días no tengas problemas con enfocarte en lo que estás haciendo.

Puede ser que este sentido es que te obligan en la oficina, si es así tendremos que buscar el lado positivo, no solamente que es una posición o aunque no sea lo que más te apasiona te va a tocar aprender.

Enfócate en que esto es importante en tu carrera, en tu desarrollo, negocio proyecto y será más fácil en conectarse con lo que vas a aprender

- Identifica el nivel de conocimiento que vas en tu proceso de aprendizaje:



### 1. Saber:

Tener conocimientos sobre un tema y poner conceptos sobre lo que estás aprendiendo

### 2. Saber hacer:

Como tu puedes ejecutar porque tienes habilidades sobre ese tema

### 3. Saber ser y estar:

Tienes actitudes que son generada y puedes implementar

- Ejemplo, marketing digital
- Nivel 1. Sabes de las tendencias de mkt digital, te gusta leer al respecto
- Nivel 2. Desarrollamos campañas digitales
- Nivel 3. Metricas, campañas, modelos dirigido a industrias

## Módulo 2: relacionar las emociones con el aprendizaje

### Clase 1: El medio como protagonista

Archivos de la clase

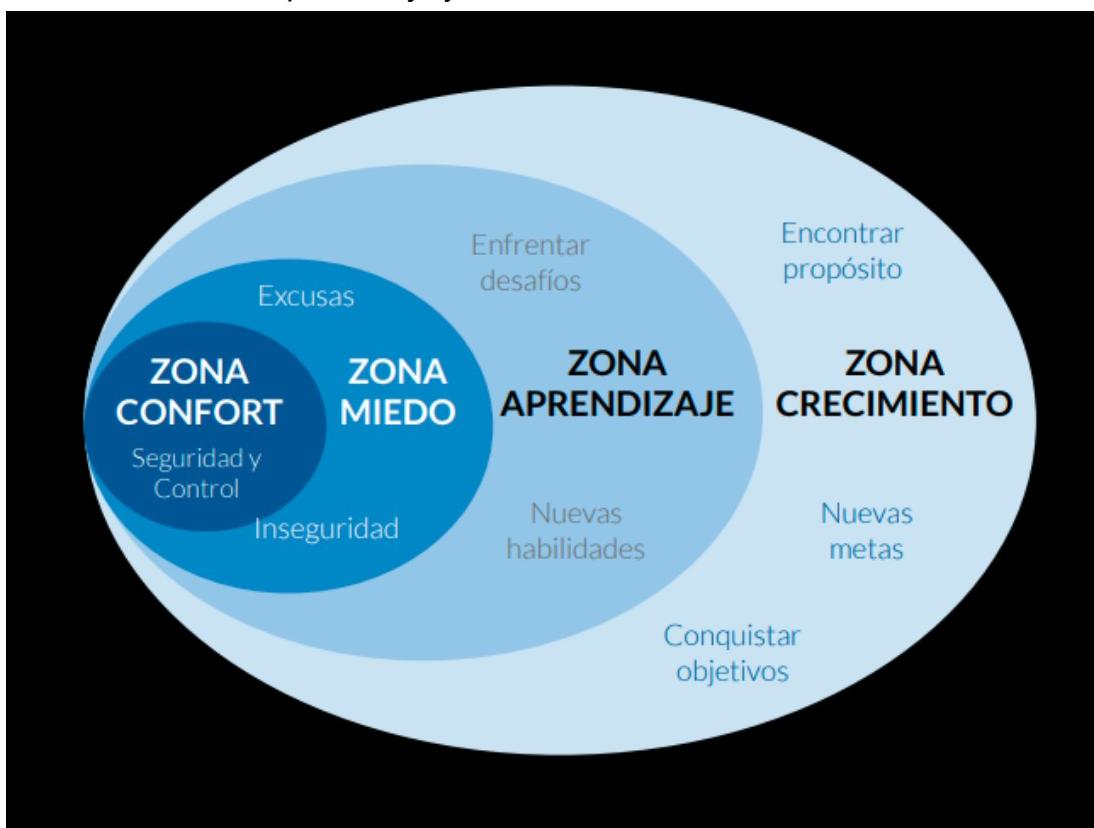
[el-miedo-como-protagonista.pdf](#)

[platzi slides.pdf](#)

- El miedo como protagonista
- El miedo es lo que no hace dudar, y no avanzamos

Paradójicamente tenemos metas y nos proyectamos lograr muchas cosas pero a la hora de hacerlo nos asustamos. Revisemos qué pasa en estos procesos para que uses tus herramientas emocionales y logres tus objetivos

- Proceso de aprendizaje y donde se encuentra el miedo:



- Zona de confort: Antes de aprender algo diferente

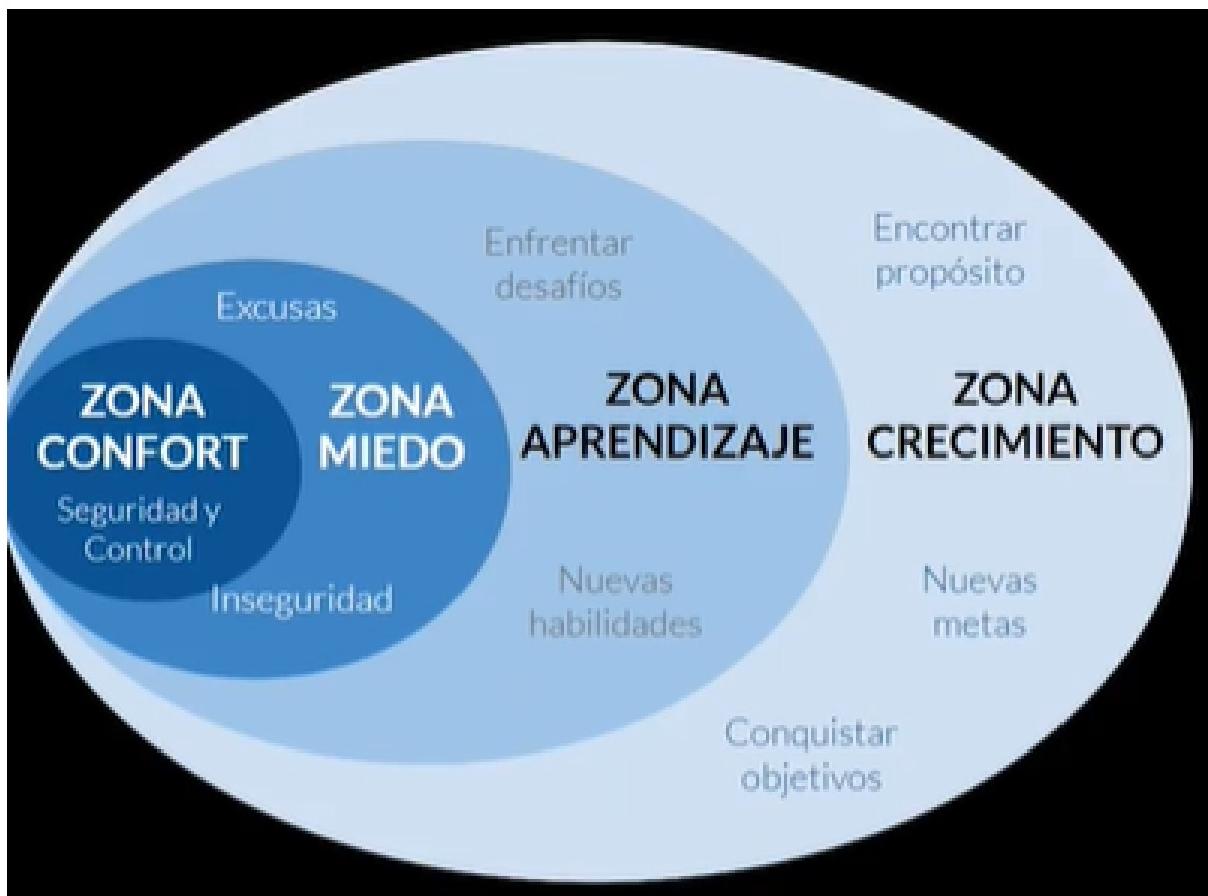
Solemos estar en la zona de confort, que es en donde estamos antes de empezar un aprendizaje nuevo. Esta zona es la que te separa de la zona del miedo.

- Zona miedo:

Espacio donde dudamos

- Zona aprendizaje: Es vivir, es transformar dentro de ti, modificar una idea
- Zona crecimiento: Todo el estudio empieza a valer la pena

- El ciclo del proceso de aprendizaje:



- Zona confort:

Es una zona en donde estás seguro y todo es conocido. Para lograr el aprendizaje te has propuesto avanzar a un mundo desconocido al ampliar tus conocimientos y enriquecer tu portafolio emocional y técnico

- Zona miedo:

Al pasar esta zona de miedo, es que estás lleno de inseguridad y estás lleno de excusas. Esta zona de miedo lo que tenemos que hacer es superarla debido a que no hay una forma de evadirla, hay que atravesar eso que te detiene para atravesar a la siguiente zona

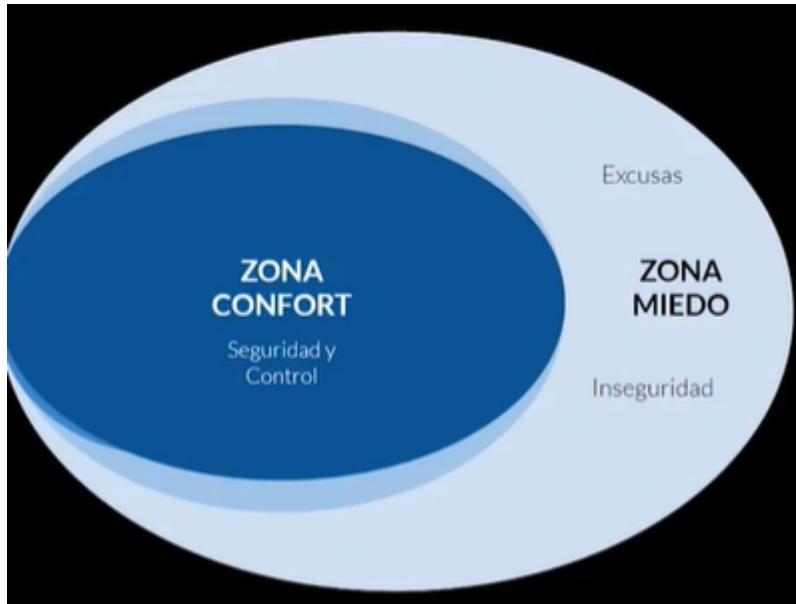
- Zona de aprendizaje

En dónde puedes encontrar nuevas habilidades y enfrentar nuevos desafíos. El aprendizaje no es solamente pasar por encima, es transformar dentro de ti, es transformar eso que no sabias o una idea que tienes y que tienes que superar.

- Zona de crecimiento

Ya cuando logras superar el miedo y adquirir nuevos conocimientos en la zona de aprendizaje, posteriormente llegas a la zona de conocimiento, es cuando este propósito que habías alcanzado se materializa, cumples tus metas, alcanzar objetivos, puedes poner en práctica todo lo que adquiriste.

- Cuando la zona de Confort se amplía



Cuando la zona de confort se amplía quiere decir que estás adquiriendo nuevos conocimientos, estas enriqueciendo tu portafolio profesional y técnico, pero se va alargar. Esto quiere decir que cuando quieras volver adquirir nuevos aprendizajes y seguir tu línea de conocimiento vas a volver a enfrentarse con esos miedos y dudas.

Lo ideal es que te vuelvas un profesional y puedas identificar qué pasa contigo cuando no te sientes capaz de afrontar la zona del miedo, porque es un proceso natural y va a seguir presentándose, vas a ampliar esta zona de confort, te volverás a enfrentar a miedos, lo sobrepasas y así es cómo logras pasar esa zona de miedo para llegar a la zona de aprendizaje y crecer

- **Reto de la clase:**

- Pon los objetivos que ya tienes
- Identifica qué te detiene y qué es esa barrera, que al final son excusas. Pueden ser temores, miedos e inseguridades
- Redacta las soluciones o cómo enfrentar esas excusas para que puedas ver claridad en el camino y puedas avanzar

La maestra comenta que haga este ejercicio siempre que comience su nuevo tema o un nuevo ejercicio. Siempre que sientas que vas a renunciar



# Curso de Técnicas de Formación Efectiva

## Clase 4: El miedo como protagonista

### ACTIVIDAD

1. Identifica los principales objetivos de aprendizaje que tienes actualmente y para cada uno de ellos, explora qué es lo que te detiene le temes, o tienes preconcebido al respecto. Posteriormente, encuentra una solución para vencer esas excusas que no te dejan avanzar:

Objetivo de aprendizaje	Qué me detiene para avanzar	Soluciones a excusas
Comprender la utilidad principal de las funciones de programación	No tengo suficiente tiempo	
Ejecutar 4 programas que incluyan ciclos repetitivos y condicionales	La programación es solo para gente muy inteligente	
Optimizar el código de mis programas de manera recursiva	La programación es costosa	

### Clase 2: El poder de la visualización

Archivos de la clase

[el-poder-la-visualización.pdf](#)

[platzi slides.pdf](#)

La maestra comenta que salir de la zona de miedo hace muy fácil en un papel pero realmente no lo es, en esta clase veremos 2 herramientas para que te puedan ayudar en el proceso de salir de la zona de miedo

- ¿En dónde me veo?
- El poder de la visualización:

Pensar en lo que quieras lograr, no solamente el cliché de “¿cómo te ves en 5 años?” si no realmente cuando te transportas a la sensación del momento cuando

alcanzas ese objetivo, esa felicidad cuando descargas el diploma del curso de platzi que tanto te costo trabajo

Realmente visualizarte en poner en práctica las habilidades y el aprendizaje adquiriste en el estudio. Visualizarte en el momento que llegue para poder hacer la zona de miedo y de frustración más llevadera y más tranquilo, que vaya alineado en esa imagen de como vas a estar cuando logres esa meta

- Seguridad
  - > La visualización traer seguridad:
    - Te general confianza propia, te recuerda que tu puedes hacerlo y quieres tener ese aprendizaje
    - Creerte el cuento:

Te ayuda a creerte el cuento que es que tu te mereces lo que te propusiste.

Si te imaginas es por que estas en la capacidad de pasar lo necesario para pasar esa zona tan difícil que es el miedo

- Soy capaz de alcanzar lo que quiero
- Me merezco oportunidades

En este proceso lo que puede ser más común es que caigas en el autosaboteo qué es que tú mismo no quieras avanzar y de pronto ni siquiera darte cuenta, esto se ha conocido como el síndrome del impostor

- Síndrome del impostor: Síntomas
  - Creer que tus logros no son merecidos:

Creer que tus logros fueron suerte o no fue por tus esfuerzos. Por eso te sientes inseguro y no estás convencido de que puedes lograr lo que te estás propuesto

- Falta de confianza en tus competencias:  
“ya ni siquiera recuerdo como lo hice”
  - Miedo a que otros descubran tu fraude.

Como si no fueses capaz de la responsabilidad y tu creas que es fraude, que otras se darán cuenta. incluso creas que los otros están a espera de que falles

- Expectativas de fracaso:

¿Seguro no acabaré el curso ``"si me doy cuenta que es difícil, mejor no lo tomo".

De una vez estás haciendo planes de fracaso o de renuncia porque crees que no lo vas a lograr. Creer que eres un impostor y que no deberías de estar en esa posición

- En general la sintomatología emocionalmente que vas a tener es negativa, entonces sin ninguna razón aparente te sientes ansioso, te sientes desesperanzado o tienes tristeza alrededor de lo que está pasando. La buena noticia es que muchos hemos salido de ahí.

La buena noticia es que se puede salir del síndrome del impostor

- Cómo atacar el síndrome del impostor

La maestra comenta las estrategias que le han servido mucho a ella y qué recomienda

1. Escribe tus pensamientos de impostor:

Escribe y leelo. Cuando lo lees como externo te darás cuenta de que es un poco más irracional. Lo más probable es que te des cuenta que si sabes del tema y que si te mereces esas oportunidades

- Identifica y reconoce tus fortalezas:

Reconoce que tienes las fortalezas para lograrlo

- Compara para ganar:

Siempre hay alguien que sepa más que nosotros, pero también estudiantes que aun van comenzando y que son novatos. No te compares con las personas que saben mucho, solo comparte con ellos de una manera de inspiración pero no te compares para sentirte menos o que no eres el adecuado, ten en cuenta que hay muchas personas detrás de el nivel de conocimiento que tienes que les puedes apoyar y ayudar en su camino, así reafirmarse en que el conocimiento que tienes no ha sido gratis y que sirve

- Enfrenta los problemas:

Recuerda que esta zona de miedo no se puede evadir, si tú ignoras esta inseguridad lo único que va hacer es que crezcan más y que después sean más difícil y que vuelvan a aparecer. La maestra comenta que salgas rápido de esas cosas que te incomodan y enfrentar esos problemas

- Siéntete orgulloso de lo que has hecho

- Deja la modestia aparte:

Muestra lo que sabes, haz un video donde pongas lo que sabes, realiza un proyecto en tu trabajo /proyecto donde pongas en práctica lo aprendido, haz un video en donde expliques de un tema para que sepas que si mereces estar donde estás y que lo aprendido ha tenido un avance.

Empieza a mostrarle a las personas que tienen un valor y que te interesa mostrarlo y compartirlo. Con esto te vas a sentir más tranquilo y vas a poner en práctica lo que vas aprendiendo y te vas a demostrar a ti mismo que si estás en el lugar adecuado, que si mereces estar ahí y que vales lo que la gente ve en ti, que tu eres el único que estas dudando

## 2. Conversación con tu voz interior: ¿Qué te estás diciendo a ti mismo?

El síndrome del impostor tiene que ver con lo que te dices a ti mismo, con esos pensamientos recurrentes. ¿Qué te estás diciendo a ti mismo? ¿Qué te dijiste para creer que no puedes? ¿Por que te estas creyendo cuando esa voz interior te dice que es mejor renunciar, que no estas podiendo o que esta siendo muy difícil?

- ¿Quién te ha dicho cosas antes?: sera que alguien (como tu familia, jefes)

La maestra invita que recuerdes porque es que llegaste a la conclusión de que no puedes y puede ser porque un jefe te cuestiono sobre lo que haces o algún familiar se burló cuando lo intentaste o sí simplemente tú las estás creyendo

- ¿Por que estas creyendo esas cosas de ti?

Si haz logrado todo lo que has logrado, por que no podrías

- ¿Qué modelo tomas que es similar?

Qué personas y referencias tienes como para seguir ese patrón de conducta

- ¿Qué sacas positivo de esas conversaciones?

Revisa si en esta conversación interiores te está diciendo algo positivo o si solo te estás diciendo de manera más constante ideas negativas.

La maestra comenta que esa conversación interior se completamente a la diferencia

- Ciclo de la experiencia del ser humano:
  - Pensamiento:

Partimos de un pensamiento del exterior, normalmente en nuestra mente se interpreta y hacemos toda una narración constante en nuestra mente. Normalmente nuestra mente cree que tiene que narrarnos todo lo que vemos cómo en esa voz en OFF, cuando ya lo estamos viendo no es necesario que nos lo vuelva a decir.

Esos pensamientos positivos o negativos si los repetimos con frecuencia y si recurrimos a ellos van a convertirse en emociones

- Emociones:

La maestra explica que si tenemos pensamientos positivos con frecuencia generamos esa emoción de estar felices. Si tienes buenos pensamientos sobre el curso que estás avanzando reafirmas emociones positivas, te sientes agusto, te sientes motivado.

- Acciones

Si estás emociones las dejamos avanzar y van creciendo se convierten en acciones. Aprendemos más fácil, queremos hacer las carreras completas

Todo se basa en los datos, esos pensamientos que tienes de tu exterior y te repites constantemente.

- Reto 2. Compartida en los link de la clase

En los momentos que identifiques emociones fuertes:

- a) Evalúa qué pensamientos recurrentes has tenido y anótalos.
- b) Puntualiza qué estaba sucediendo en ese momento en tu entorno
- c) Identifica si es un pensamiento que te hace sentir bien o mal
- d) Para aquellos pensamientos negativos elige una nueva frase que refuerce emociones positivas y para aquellos pensamientos positivos, recuérdalos para tenerlos siempre a mano y sentirte bien frecuentemente:

Tuve esta emoción	¿Qué pensamiento tuve antes?	Qué estaba sucediendo	+	-	Nueva frase
Rabia	El colmo que no me hayan dejado comida, aquí nadie piensa en mí	Llegué a mi casa y ví que no me habían guardado comida		X	Yo puedo prepararme algo y elegir lo que más me gusta comer. Mi familia debe estar cansada.
Inseguridad	No voy a ser capaz, todo me sale mal siempre	Mi jefe me pide que presente las cifras del mes		X	Yo puedo hacerlos, que buena oportunidad me están dando
Tranquilidad	Que bien me siento en este lugar, debo venir mas seguido	Entrando a una librería linda o a casa de algún conocido	X		
Alegría	Este compañero me cae muy bien, habla de cosas interesantes	Compartiendo un café en un restaurante	X		

### Clase 3: ¿Cómo reaccionar en momentos de presión?

- ¿Cómo reaccionar en momentos de presión?

En este proceso de enfrentar nuevos retos y lo más probable es que tengas momentos de presión. Todos reaccionamos diferente, debes de entender cómo reaccionas cuando se nos presentan estas frustraciones y si puedes enfrentarlas diferentes.

Pensemos entonces cuáles son estas situaciones que se te pueden presentar y cuáles son estas reacciones que se representan para ti

- Momentos de presión

Como una clase que no entendiste, un problema que te llevó más tiempo en solucionar, incluso que otros sí lo están logrando y que uno se está tardando un poco más, puede generar para ti presión adicional y que este reto se vuelva más grande. Esto no es negativo o positivo lo que sí puede ser positivo o negativo es lo que tu decidas hacer con él sobre lo que estás sintiendo

- Dos principales reacciones que se presentan en las personas

1. Crisis: parálisis >huir

- Huir

Sales corriendo, huyes, renuncias y claramente evades lo que está pasando

- Parálisis

Qué no sepas que hacer y no hagas ningún movimiento

Una manera de evaluarte es que tú identifiques cómo reaccionas ante un problema de presión como algún accidente o alguna discusión. Si te quedas paralizado o peor aún, si aumentas el problema y te complicas más de lo normal

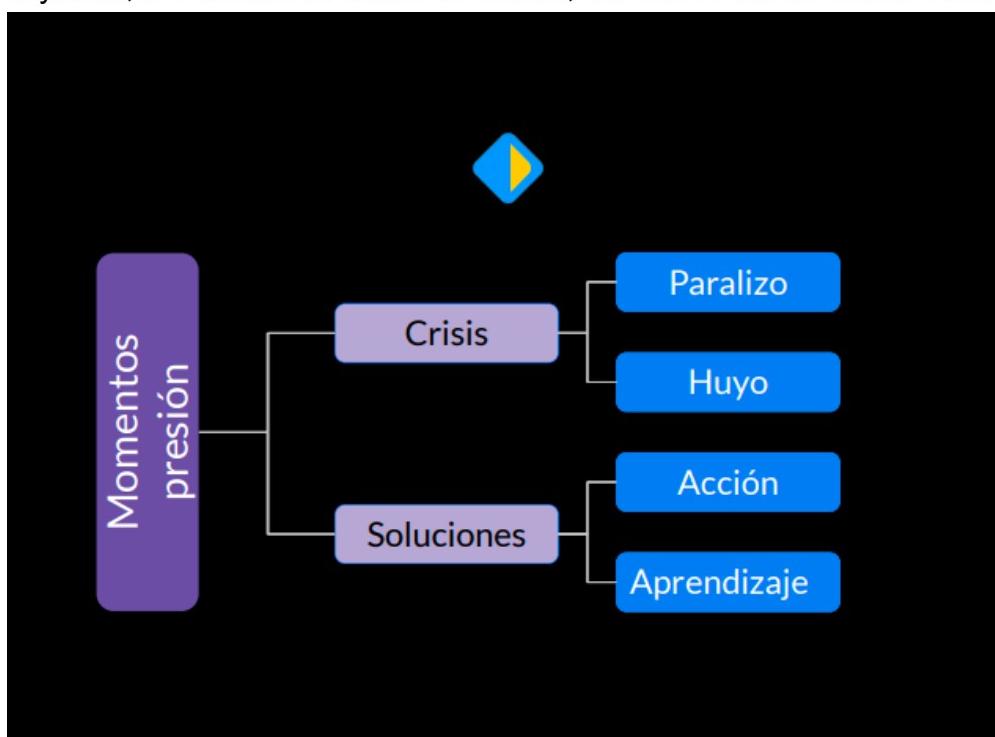
El camino al que debes buscar llevar y a lo que debes de buscar tus emociones. Ese procesamiento de ese problema es que vallas a las soluciones

## 2. Soluciones: acción >aprendizaje

En vez de paralizarse o huir, toma el camino de la elección. Cómo buscas llegar al aprendizaje, es no quedarse ahí, sino superar y llevar de nuevo. Buscar otras formas de ver, ser creativo, y guiarte a las soluciones, siempre buscando las soluciones. Enfocarte en que si lo que estás haciendo está enfocado en buscar solución y no estás engrandeciendo el problema o simplemente quieres ese apoyo para que alguien te diga que eso si es muy difícil

Identifica cuál es tu reacción normal, a lo mejor con unos tipos de tema es diferente a otros. Cuando veas que te está costando mucho trabajo, es cuando tienes que identificar y seguir el camino de la solución.

Si te está costando trabajo y te das cuenta que te estás paralizando o que estás huyendo, ahí es donde debes enfocarte, eso es en donde debes estar trabajando.



- 2 actitudes negativas/malas prácticas en las crisis frecuentes:

En este camino de las crisis hay dos actitudes muy frecuentes, de las cuales la maestra comenta que no caigas en ellas

### 1. Victimización:

Dentro de esta crisis ya sea de parálisis o de renuncia empiezas a buscar culpas o a señalar responsabilidades en terceros, como si nada fuera tus procesos o objetivos, como si no fueras responsables de lo que estás haciendo

Siempre las personas víctimas están señalando hacia afuera. Ponen excusas como que la clase no estuvo buena o el audio es malo, es decir empiezas a señalar cosas externas, en vez de darte cuenta que es un proceso tuyo. Si te está costando trabajo tienes que ser paciente contigo mismo, puedes buscar como soportar ese estudio en otras investigaciones

Al final el objetivo es tuyo. Nada te va a servir pensar que todo recae sobre ti y que como si nadie quiere ayudarte y estoy varado por culpa de otros, cuando el único afectado es uno mismo.

De nada sirve qué señales a otras personas porque esas personas no van a hacer nada por ti, incluso si estas personas cambiaran cosas externas, otras personas no van a aprender por ti. Es un proceso meramente personal y en el que debes enfocarte sin estar buscando otras cosas por fuera

## 2. Personas tóxicas:

Podemos caer en eso cuando estamos en una crisis y no sabemos cómo manejarlo. Esto dice que o somos nosotros que nos volvemos así, o nos empezamos a rodear a personas tóxicas, que lo que hacen es apoyar nuestras malas prácticas emocionales para aprender

Somos nosotros, o nos empezamos a rodear de personas tóxicas que apoyan nuestras malas prácticas emocionales para aprender

- Egocentrismo:

Solo piensan en ellas mismas, como si no hubiese conocimiento constructivo

- Visión pesimista:

Todas estas ideas de que todo va a salir mal. Esto puede venir de otras personas o que nosotros lo decimos a otras personas.

- Falta de empatía:

Si empezamos a quedar con el perfil es porque probablemente perdamos toda la empatía, no encontraremos personas que se parezcan a nosotros

- Manipulación: Querer todo a su favor, ponerse en presión para que los favorezcan a ellos
- Víctimas

Se quedan en muchas críticas señalando siempre lo negativo. Son muy violentos generalmente, son violentos realmente, crean rumores negativos a espalda de otros.

Definitivamente las personas tóxicas son muy infelices en todo lo que hacen

- Críticas: señalando siempre lo negativo
- Violencia verbal
- Rumores negativos: crean rumores negativos
- Infelices

### Clase 4: Ciclo de las emociones en el estudio

Archivos de la clase

platzi slides.pdf

Para avanzar en las soluciones de pasar la zona de miedo es importante que te prepares para superar 4 etapas en el ciclo de las emociones en el estudio para lograr tus metas

- 4 etapas en el ciclo de las emociones cuando aprendemos

1. Primeros pasos predisposición:

La primera etapa a la que te vas a presentar, son esos primeros pasos, los nuevos acercamientos a los nuevos temas. Estas 4 etapas va estar siempre acompañada en una emoción

En esta primera etapa siempre emocionalmente hay un espacio de predisposición, no necesariamente negativo, puede ser de mucha motivación, entusiasmo. Sí son estas emociones debe de estar en el lugar adecuado, debes mantenerlas y enfocarte en lo positivo y emocionante de tener ese nuevo conocimiento

- expectativa positiva: motivación, entusiasmo, curiosidad, si no estas debes de mantenerte en estas emociones
- Preposición negativas: de duda, de incertidumbre, acercarte con pocas expectativas porque no crees en ti o en la fuente donde viene estos conocimiento.

si conectamos con estas emociones es por que te has llenado de pensamientos que te llevaron a esas emociones.

- Entonces en este primer paso es la clave

Si de entrada estas comenzando un reto nuevo con una sensación negativa o de pronto de mucha tristeza y fracaso, haz una pausa y reflexiona sobre estos pensamientos que estás teniendo. Entiende qué es lo que te está diciendo a ti en ese momento y trata de corregirlo.

No comiences un nuevo proceso de manera negativa por eso Identifica las ideas que te hacen llegar a estas conclusiones y reflexiones en ellas para enfocarte en encontrarle sentido a aquello que estás aprendiendo y comenzar con mucha motivación y visualización de cómo te vas a sentir cuando acabes y estar dispuesto a enfrentar los siguientes ciclos

2. Rutinas perseverancia:

Tienes un lugar, tienes un horario, estás aprendiendo constantemente, hablas con otras personas sobre el tema, participas en foros y en línea, escribes preguntas, Esa rutina del lado de aprendizaje va a estar acompañada del lado emocional va estar acompañado de mucha perseverancia. Es lo que te sostiene en ese camino, lo que te acompaña y te lleva a explorar y buscar otras herramientas

Vas a recibir el conocimiento de manera fluida y te vas a sentir bien de lo que estás viviendo. Es la parte más tranquila en dónde adquieres la rutina y vas aprendiendo sin inconvenientes

### 3. Obstáculos frustración:

Un obstáculo no es que pierdas un día una clase o que pierdas un día la una rutina si no el obstáculo real es el siguiente

Desafío técnico que se te presenta en el curso, ya sea por un reto, ejercicio, o te cuesta trabajo ese paso adicional. Intenta buscar otras maneras de lo que estás haciendo en clase emocionalmente lo que te va acompañar, es una etapa de frustración, qué te das cuenta de que tienes que intentarlo más de una vez porque te cuesta trabajo. Esta etapa es clave porque es en dónde decides si ir al lado de la crisis o si estás comprometido con ese estudio o meta que te propusiste y permaneces para superar el reto.

A lo mejor esta etapa la pasas sencillamente, los retos los pasas sin mayor complicación, no te causa ni un reto adicional, si esto fue así realmente no estás aprendiendo. De pronto estás haciendo un curso de algo que sabías y simplemente estás certificando de algo que ya sabes, que también esta bien pero si realmente estás aprendiendo algo nuevo, es en esta etapa es cuando te das cuenta, hay un antes y un después. “antes no sabía solucionar este problema de esa manera, después de \*los intentos que requieras\* lo logre”

Si te quedas en la tercera etapa hasta que lo logras, lo superas, esa frustración se va haber lograda superada y esas emociones se tranquilizara, al igual que será muy satisfactorio y te llenarás de confianza y alegría

### 4. Equilibrio aplicó

Cuándo puedes aplicar tus conocimientos en algún proyecto personal o profesional

Aplicar tus conocimientos en un proyecto



## Clase 5: Evolución de la preocupación en ansiedad

Otro punto muy importante que puedes manejar tus preocupación y ansiedad, a continuación se comentan las más frecuentes que pueden presentarse

- Preocupación constante:
- Angustia constante

Esta preocupación de que algo malo puede pasar. Te inmovilizan y no te permiten trabajar. Esto seguramente ya lo has visto en el trabajo o en el estudio, son personas o estado en donde nosotros nos presentamos con mucha angustia, ir de un lado para otro, hacer muchas cosas pero al final no resolvemos mucho, pero al final no nos quitamos ese gesto constante de preocupación.

Si dejamos que estas emociones avances, lo que hará es frenar completamente tu potencial

- Evaluación de la preocupación negativa desde tres ópticas diferentes

### 1. Intolerancia a la incertidumbre:

Cuando no sabes cuando sucede algo, a lo mejor te da mucha angustia cuando vas a lograr lo que te propusiste, te preocupa cuánto tiempo va a tomar, ni siquiera el hecho de no ser capaz de lograr, o cuanto tiempo pasara para lograr tus metas, ejemplo: “no se por donde comenzar”. A lo último lo que nos genera ese está emoción de la preocupación

### 2. Conductas de evitación:

Conducta de evitación, para no tener una mala sensación de no haber logrado las metas que me propuse.

Tener esta preocupación de angustia es ya empezar a solucionarlo, entonces paramos a cuestionarnos sobre cómo será cuándo va a suceder sin tomar acción sobre el tema. Cómo si sólo la angustia solucionará esta situación

La verdad es que sí quedamos preocupados y ansiosos no nos va ayudar a aprender

### 3. Pensamientos como si fuera realidad:

Creer que nuestros pensamientos son realidades sobre frases como “y si me toca tomar el examen dos veces” “Y si me equivoco”. Pensamos que estos cuestionamientos ya son una realidad y no pensamos en lo que estamos haciendo. Estas ideas lo que hace es frenarte.

## Ansiedad:

Si dejas avanzar las anteriores emociones, termina en estado de ansiedad, que puede crecer hasta ser parálisis. Todo este proceso de ansiedad, está lleno de miedos irracionales, preocupación. Si caes en ansiedad debes buscar ayuda profesional y buscar esa calma que te hará seguir con tu aprendizaje. Con una pausa en el proceso de 5 minutos o el tiempo que sea necesario(tecnicas de meditacion) para apaciguar estos pensamientos de ansiedad

- Reto de la clase

Hacer examen de racionalidad permite que estos miedos e inseguridades suelen ser temas irracionales que no son cierto y que la probabilidad que suceda no es tan alta

- Como llegar a la calma: examen de racionalidad

Examen de racionalidad: hazte constantemente cuando llega la ansiedad un examen de racionalización

- ¿Qué es lo peor que podría pasar?: Qué es lo tan grave que te tiene paralizado
- ¿De 1 a 10, estos que sucede que tan grave es?: Al jerarquizar podemos entender que hay grandes desafíos que tienen un 100 y que puedes avanzar y confrontarlo
- ¿Como puedes solucionar cada cosa que suceda?: como partir en problemas más pequeños
- ¿Por qué otros no se están preocupando por lo mismo?: y si sí, ¿cómo lo han solucionado? ¿Cómo han salido de ese proceso?

### Módulo 3:Entender el uso de las emociones

#### Clase 1: Como funciona las motivaciones

Entender cómo funcionan tus emociones en este proceso de aprendizaje va a ser que sea mucho más claro y tranquilo, no solamente del par de lado técnico ni de lado emocional sino conectándonos con aquello que se mantiene motivado qué son las motivaciones

- Dos tipos de motivaciones. Ten en cuenta que solo es el nombre técnico o conceptual

##### 1. Intrínsecas:

Provienen de ideas internas, recompensas y refuerzos internos, como la experimentación de un sentido, de realización conectado a la acción. (como la sensacion de satisfaccion, algo interno que te da motivación)

##### 2. Extrínsecas:

Provienen de recompensas externas y refuerzos, como premios(recompensas externas, reconocimientos públicos, aumentó en tu salario)

Las dos son igual de importantes pero es muy importante que entiendas en qué momento de tu proceso de aprendizaje aparece en cada una de ellas para que tú las aceptes, las reconozcas y la pongas a tu favor

- Mentalidad de aprendizaje motivacional:

Pirámide que nos indican esas categorías de aprendizaje desde la óptica motivacional, como irán avanzando mientras tu también avances en el estudio

##### 1. Intrínsecamente motivación

Tu motivación se hace una satisfacción personal, esa punta de la pirámide es lo que te permite seguir avanzando, aprender algo más. Sin necesitar las motivaciones extrínseca

##### 2. Extrínsecamente motivado(activo):

Entras en esa rutina, pero sigues estando motivado por motivos externos, hasta aquí puedes motivarte por un ascenso o por tu ranking

##### 3. Motivación extrínsecamente (pasivo):

Pero por un tipo de motivación extrínseca, algo externo te motiva a estudiar, por ejemplo las ofertas de platzi

#### 4. Desmotivaciones aprendizaje:

Siempre partimos del estado de desmotivación cuando comenzamos de un estado de no aprendizaje, zona de confort, solo estas seguro con el aprendizaje que ya tienes



En ninguna de estas etapas permitas que esta motivación se acabe y te vayas, dejes de aprender o dejes de creer en ti mismo. Completa este proceso de aprendizaje hasta llegar a la pirámide

- 9 pasos para inspirar la motivación intrínseca (comienza abriendo camino)
- Otra manera de poder mantener esta motivación intrínseca que está hasta arriba de la pirámide, es que tengas varias formas de reanimarlo e inspirarlo



### 1. Abre camino

Poder ir a ese conocimiento que no sabes que no sabes. Abrir camino hacia esa frontera de conocimiento que te hace falta, otras ideas que no tenías antes que te pueden ayudar a aprender

### 2. Reduce el enfoque

Escoge una disciplina, un tema adicional, una línea de aprendizaje específica en la que vas a ir avanzando. En ese camino tienes que tener ese objetivo visualizado, ese sentido que ya le hallaste para pasar por todo el ciclo de frustración, para sentir esa satisfacción personal

### 3. Visualiza la meta

### 4. Mide el problema

En el camino para que la motivación intrínseca se mantenga mide estos problemas. Para encontrar la solución qué puede ser que ya la has utilizado o identificarla

### 5. Revisa soluciones

Poder mirar hacia atrás y darte cuenta de lo que ya has avanzado y ya ha superado que te puede ayudar a mantenerte motivado

### 6. Aliento y apoyo

### 7. Plan de acción

Ya sea que te está costando trabajo o no revisa cómo puedes salir de esa etapa de frustración. Busca estas nuevas ideas y abre este camino a donde quieras continuar y finalizar tu proceso

### 8. Visualización

Cómo al inicio y al final tienes que sentirte motivado para alcanzar este aprendizaje y lo que vas a lograr con él

#### 9. Semilla de éxito

Aplica todo el conocimiento para que te sientas motivado



“Cuando ejercemos cambios únicamente conductuales, es como poner una venda en una herida sin haberla curado previamente.”

“Si solo hacemos cambio a las rutinas, es como poner una venda en una herida sin haberse curado previamente” la curamos realmente yendo a nuestras motivaciones, no solamente una solución externa sino interna y como estamos desaprendiendo, por que no solamente puedes aprenderte nuevas ideas y aprendiendo las por que si.

- Hay que desaprender primero

Este proceso de aprendizaje es una fase de cambios, de nuevos pensamientos, de preconceptos corregidos. Cuando has logrado encontrar tu motivación interna, borras esas ideas e ingresar las nuevas, eres un estudiante de alto rendimiento

# Hay que desaprender primero



## Clase 2: Principales emociones que afectan el aprendizaje

- Principales emociones que afecta el aprendizaje:

Tal vez puedas haber sentido todas estas emociones cuando estás en medio de estudiar o estas en medio del aprendizaje

- Pereza:

Ella suele aparecer siempre en los comienzos, cuando tomas la decisión de comenzar un curso o empezar una clase. Para combatirla siempre ten una buena rutina de estudio. No des ese espacio para reflexionar sobre si inicias o no, solo comienza el curso sin ninguna distracción

La pereza no es estado físico sino principalmente mental, cuando estás muy cómodo o en un espacio en donde no estás pensando en nada.

La recomendación que da la maestra es que cuando comiences tu rutina de aprendizaje lo hagas inmediatamente, que no se te cruce nada en el camino o distracción de tener que hacer algo primero

- Orgullo:

La sensación que puede sentir es como si el aprendizaje fuese una competencia. Como si aprender fuese una competencia, que es mucho para ti, o por que no lo necesites o cuando algo muy difícil te cuestionas “¿porque yo tengo que aprender esto?” Como si no lo necesitarás o ya fuese suficiente. En este caso nunca va a ser suficiente. En este caso la recomendación de la maestra es que no discutas o compitas con lo que se está presentando en el curso si te está costando trabajo.

- Arrogancia:

Creer que no necesitas aprender nada más, que con lo que ya sabes es suficiente.

Como si fuera suficiente en el lugar en donde estas. Para eso la recomendación de la maestra es que leas mucho, estar al día de las tendencias, para que te des cuenta del mundo del conocimiento que hay para ti. Darte cuenta de dónde estás en tu conocimiento y reflexionar sobre lo que puedes lograr si aceptas de una manera tranquila estos nuevos conocimientos y dejas a un lado esto de la arrogancia

hay un mundo de conocimiento para ti. Imagínate hasta dónde puedes llegar si tienes todo ese conocimiento que sabes que no tienes.

- Impaciencia:

La maestra comenta que esto es muy común entre la mayoría de las personas. Poder llegar al final de la clase o del curso, no disfrutamos del proceso y queremos saltarnos e ir un poco más allá.

La maestra comenta que está impaciencia es natural y lo mejor es que goces cada uno de estos pasos y que le encuentres el sentido de porque cada uno de los contenidos está en estos cursos.

- Desconfianza:

En ti mismo, o en el materia que estás consultado, es una platica contigo, y ve que has logrado, date cuenta que no es necesario tener esta inseguridad

- Vergüenza:

Mas si tiene que ver con otros “ que van a pensar si ven que estoy estudiando esto, sabrán que no lo sé” cosa que no te debe dar vergüenza porque estás creciendo en el conocimiento.

No es una competencia, lo importante es que adquieras el conocimiento y que lo repitas las veces que sea necesario para que te quede claro

- Enojo:

El enojo que va acompañado de la frustración. En realidad esto hace parte de estudiar.

Desaprender la manera en la que has hecho lo que quieras aprender, y sigue el curso, tente paciencia

De nada sirve que te molestes con el curso, lo único que hará es que frenes tu conocimiento y no sea tan agradable

- Confusión:

Va muy cerca del enojo, puede ser por ideas, conceptos o por cursos, que te hace dudar de tanta información. Esto es parte de aprender, cuando ya estás enredado con tantos conocimientos, realmente tu cerebro está tratando de asociar el gran conocimiento que tienes. Es cuestión de organizarse y aplicar alguna de las técnicas que vamos a ver más adelante para que puedas aclarar cada uno de las ideas

• Consejos:

- Soluciona los aspectos que estén en tus manos:

No empieces a generar soluciones adicionales

- Intenta no evitar reacciones emocionales:

Afrontalas, dejalas que pase y avanza

- Vive las emociones desagradables y aprende de ellas
- Contempla otros enfoques.

Enfoques diferentes a pensar lo peor

#### Módulo 4: Reconocer herramientas metodológicas para el aprendizaje

##### Clase 1: Planificación del estudio

En este módulo hablaremos de esas herramientas técnicas para acompañar a las emociones de las cuales ya hemos hablado para que alcances todos tus objetivos de aprendizaje.

La maestra recomienda tomar el curso de gestión efectiva del tiempo para gestionar el plan de aprendizaje

- Programar y planear:

1. Destinar un momento para tus objetivos de aprendizaje

Define un momento en tu semana y en el mes completo para que puedas apartar ese espacio para estudiar

No es suficiente con definir solamente los objetivos sino también un plan de acción en dónde agendes y programes el tiempo de estudio.

2. Especificar qué vas a realizar en ese espacio de tiempo: asignar fecha, y lugar que vas a realizar en estos espacios.

- Qué curso
- Qué actividades

Ejercicios o actividades adicionales sobre el curso que estás avanzando

3. Cuánto tiempo

La maestra recomienda que puedas definir cuánto tiempo de la misma jornada vas a aplicar a cierta manera de estudio

Puede ser que lo definas de la siguiente manera como la maestra lo exemplifico

- La primera hora voy a tomar el curso y tomar apuntes
- La segunda hora voy a intentar poner todo lo visto en práctica

Así apartare dos horas para estudiar diarios

No puede ser una propuesta de acción, tiene que ser un plan claro

- Conoce el método espiral del aprendizaje
- Método de enseñanza

Que vas a estar expuesto para que no se te atraviesen emociones negativas y poder potencializar todas esas metas que tienes

- Cada vez que repasa el mismo tema aprender y adquirir mayor nivel, en otras aplicaciones y esa espiral va creciendo

La idea de este método es que vas aprendiendo los conceptos básicos del tema y cada vez vas aprendiendo de temas más superiores. Entonces es entendible que un tema se vuelva abordar en otro curso ya sea en el mismo tema o de otros puntos diferentes. Nuestro cerebro cada vez que vuelve sobre el mismo tema y lo revisa de nuevo, va avanzando en profundidad, va construyendo ese conocimiento real

- Cada vez que se encuentre con el tema, debe ampliar sus conocimientos o mejorar su nivel de habilidad.

- Organización y limpieza:

Debes definir un espacio específico en donde solo estudiaras, lugar despejado que te permita aprender. Evita estudiar en tu cama o en el piso o en el comedor. Tener un espacio solo para estudiar te hará avanzar y que estás muy cómodo con lo que estás recibiendo en el aprendizaje y que hagas muy buena relación con ese lugar y con los conocimientos nuevos

- Disciplina y concentración:

No solamente es suficiente con anotarlo, si no también realizarlo.

Piensa en estos deportistas, no solamente es comprometerse con la tarea y no van a llegar a una meta final si no están enfocados y no le sacan el mayor provecho a los momentos de entrenamiento

### Clase 2: Materiales de estudio y de repaso

Una vez que tengas el espacio de estudio es muy importante que podamos definir el material que vamos a utilizar. En los apuntes y las recomendaciones

- Recomendaciones sobre el material de estudio y de repaso
  - Involucrar varios sentidos

Lo ideal es que vayas tomando registro de las cosas que vas aprendiendo. Cuándo involucran varios sentidos en el sentido del aprendizaje vamos a tener un conocimiento mucho más efectivo. Vas a sentir realmente que estás adquiriendo estos conceptos por los motivos que están tomando el curso.

Es importante que entiendas unos puntos que veremos a continuación

- + Escribe a mano es clave

Qué los apuntes no los lleves en el computador. Para que así cuerpo y mente estén conectado con ese espacio de conocimiento y que sea mucho más fácil para ti

Que puedas añadir a tus apuntes distintos colores de lápices, marcadores, lápices.

Que puedas encontrar estos apuntes de una manera diferente y que no se vea plano.

- Disponer de todos los apuntes en un solo lugar.

Tener estos cuadernos o estos blogs de notas solo para los apuntes. Esta parte es muy importante porque los apuntes deben de ir de manera secuencial. La manera en la que tú adquieres la información que vas adquiriendo es la manera en la que se va incorporando y tu cerebro va organizando y teniendo estos conocimientos

- Completar con investigación adicional:

Anota las dudas que te surgen, profundiza sobre el tema, aclara tus dudas.

- Sintetizar y subrayar: ver de manera concreta para su repaso
- Resumir

Subraya y sintetizan, ya sea en una lectura o archivos digitales. Es que subrayar palabras importantes pero que no se queden solo ahí sino que estas fotocopias estén muy bien subrayadas.

Todo eso va a ser muy importante para ponerlos en las herramientas que vamos a ver en las otras clases como mapas mentales y conceptuales, líneas de tiempo,

diagrama de proceso. Todo lo que te sirve a ti para sintetizar todo esa información y verla de manera concreta para tu repaso

Todos estos mapas mentales y herramientas los pongas en tu lugar de estudio o en un lugar que lo veas de manera continua. De nada te sirve los apuntes subrayados y guardados sino que tienes que estudiarlos constantemente

El ejercicio de pasar esos apuntes algo más resumido es lo que te va a vivenciar que estás aprendiendo y que estás avanzando a un conocimiento más superior

- ¡Son para uso posterior!

Finalmente utiliza estos apuntes resumidos, que los estudios constantemente con otros apuntes de materias diferentes y que encuentres factores comunes.

Si tomamos apuntes no solamente es para ese proceso de interiorizar la información sino para utilizarlos para que de maner a posteriori los consultemos.

### Clase 3: Mapas mentales y mapas conceptuales

<https://www.mindmeister.com/es>

Qué debes de tomar en cuenta y que sean parte de estas notas que sacas de cada una de las clases y de los cursos que vas tomando

- Deben ir de lo general a lo particular

Los mapas conceptuales se basan en ir de términos generales a términos particulares, es un tema de lingüística. Como las palabras y los conceptos abarcan más temas, debajo de ello pueden tener subtemas y ellos lo cubren.

- Tienen un orden jerárquico

Siempre lo que permitas que participe deben ser temas generales y los vas organizando para que cubran temas más particulares, es decir los mapas conceptuales tienen un orden jerárquico y de la estructura de cómo se va organizando

- Simplificar conceptos y temas

- Mapas conceptuales:

Para hablar de mapas conceptuales hay que ir de términos generales a términos particulares.

- Deben ir de lo general a lo particular
- Tienen un orden jerárquico
- Simplificar conceptos y temas: a diferencia de los apuntes donde te desplazas. Esta herramienta te permite simplificar temas que sean estos párrafos
- Solo palabras:

La idea es que tú saques solamente palabras, términos o conceptos. En un mapa conceptual debemos evitar tener párrafos muy grandes o oraciones completas, el mapa solo es para que asociés términos para que conjunes todo su contenido y todos sus significado pero sin tener que añadirlo de manera continua.

- Evitar frases o párrafos.
- Nace de un listado de palabras que se toman del material de estudio

Debes de tener un listado de palabras que tengas de las clases que ves o de los complementos. Después organizar estos conceptos en el mapa conceptual.

- Ejemplo de mapa conceptual

En esta parte la maestra hace una exemplificación de cómo hacer un mapa conceptual del tema de emprendimiento

- Identifica el concepto mayor, apartir de ahí vas avanzar en la conceptualización jerárquica de los conceptos



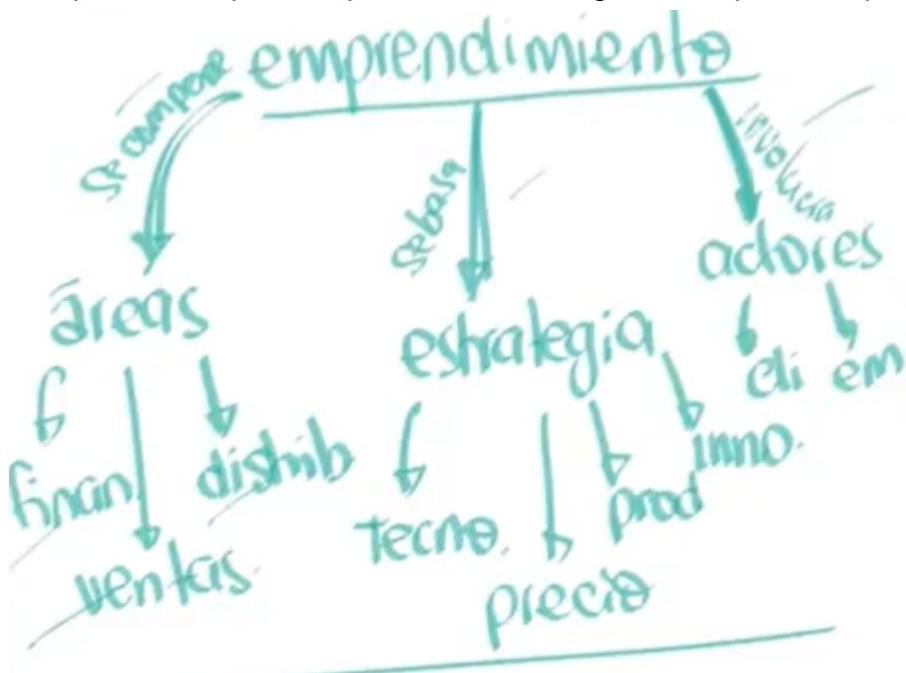
Conecto va siguiendo de los conceptos más generales a los más específico cubriendo dentro de tus apuntes de una manera lógica, y es más fácil de estudiar cuando veas agrupados y veas los conceptos

- Todas estas líneas que van uniendo palabras También tienen palabras conectoras

Son palabras que conectan las ideas como

- se compone
- se basa
- Involucran

Complementan por completo tu metodología de mapa conceptual

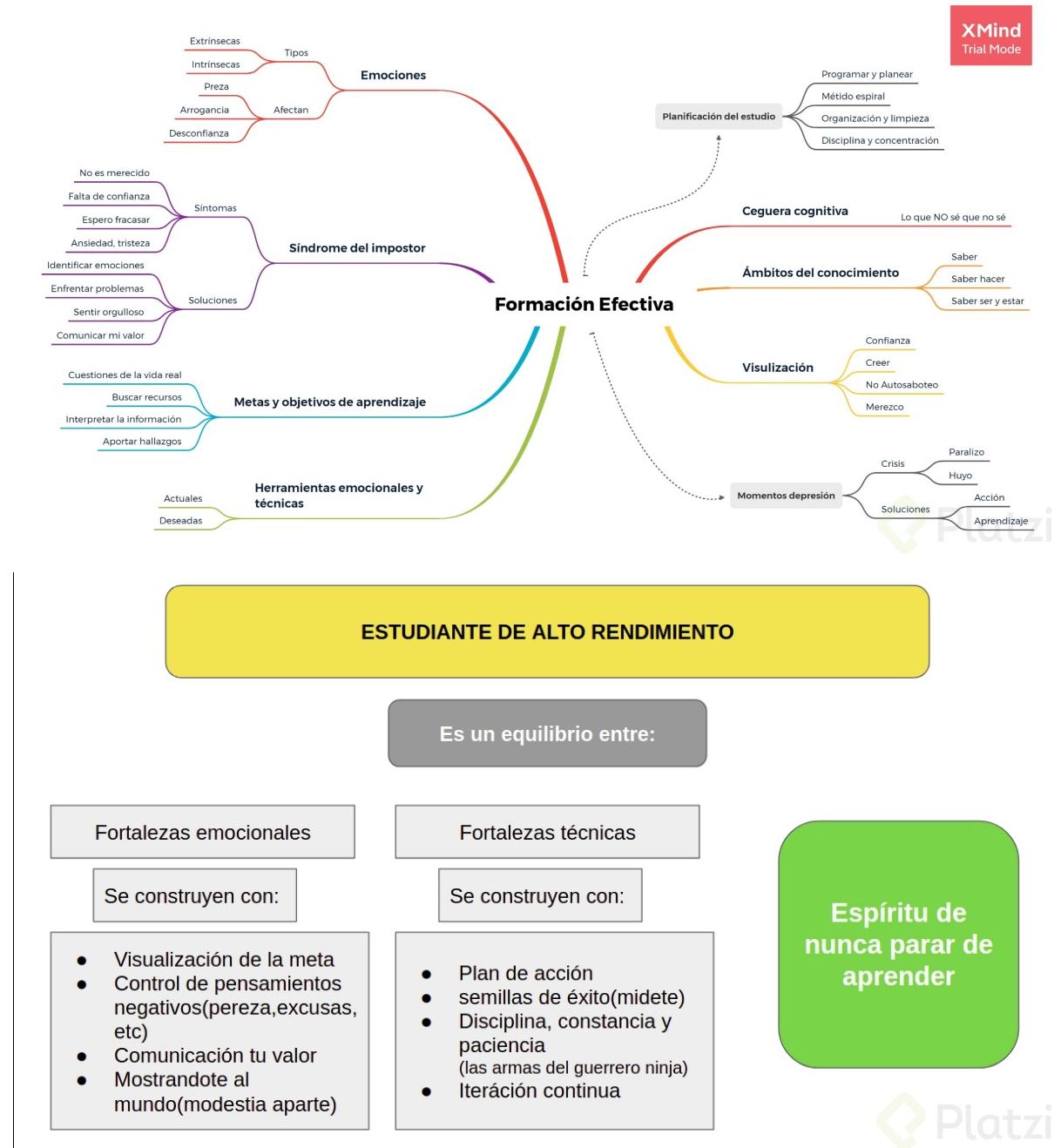


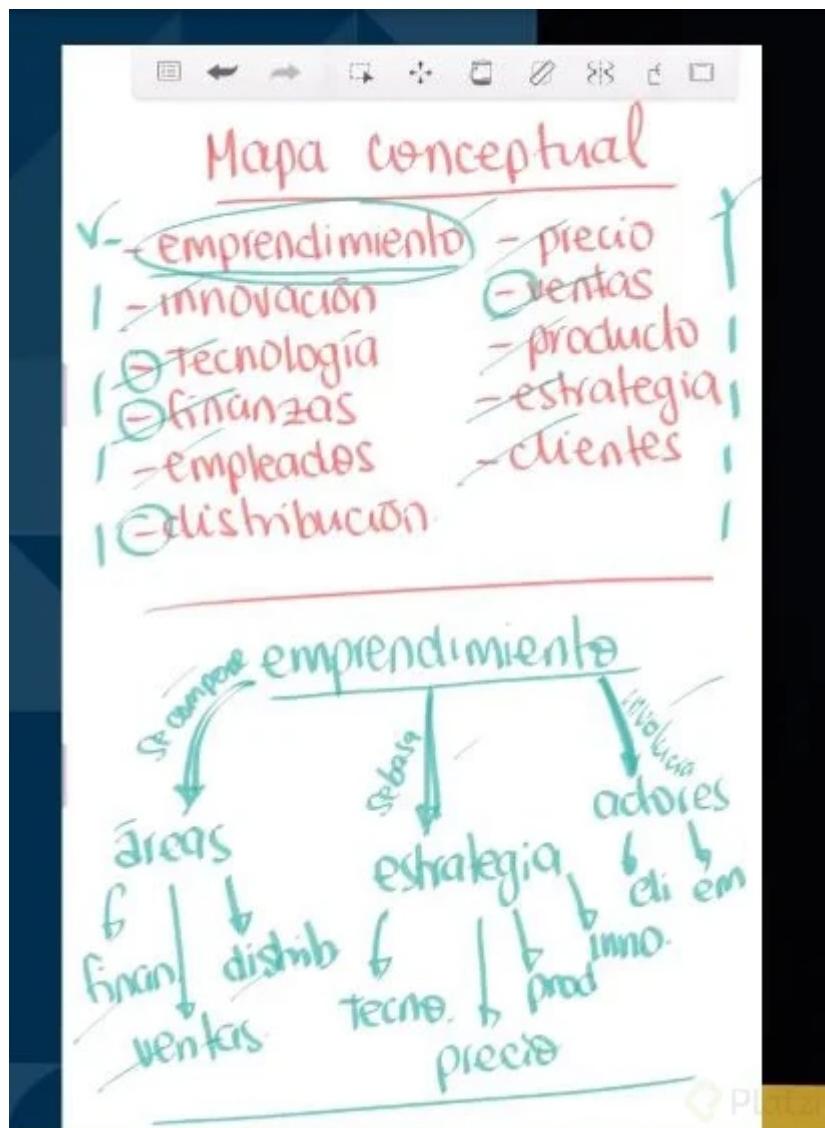
La diferencia con los mapas mentales es que no tienes que llevar un orden como de lo general a lo particular, puedes ir tomando tus apuntes a medida que ves clases o avances en tus cursos

La sugerencia de la maestra es que tomes este tema central de un curso y cada ramificación sea cada una de las clases que vas viendo.

Ahí puedes poner conceptos, preguntas y temas que no conocías y descubriste. Recuerda que solo tienen que ser palabras y no frases grandes

- Ejemplos compartidos en la clase





#### Clase 4: Construyendo esquemas y procesos (diagramas)

- Construyendo esquemas y procesos

Algunas veces tus temas son de conceptos o ideas generales y puedes utilizar los mapas conceptuales que ya vimos

En otros veces tienes que tomar apuntes de procesos o transformación, metodologías y herramientas, que nos muestra cómo cambiar el estado de una cosa o de la información sobre proceso, sobre transformaciones, metodología y herramientas que nos muestra cómo cambiar el estado de una cosa o su elaboración

Para esto es muy útil este tipo de diagrama que enseña la maestra

- Define cuáles son los procesos, espacios donde hay una información  
En esos casos siempre te vas a identificar en los 4 procesos principales:

1. Lo que recibe (entradas)

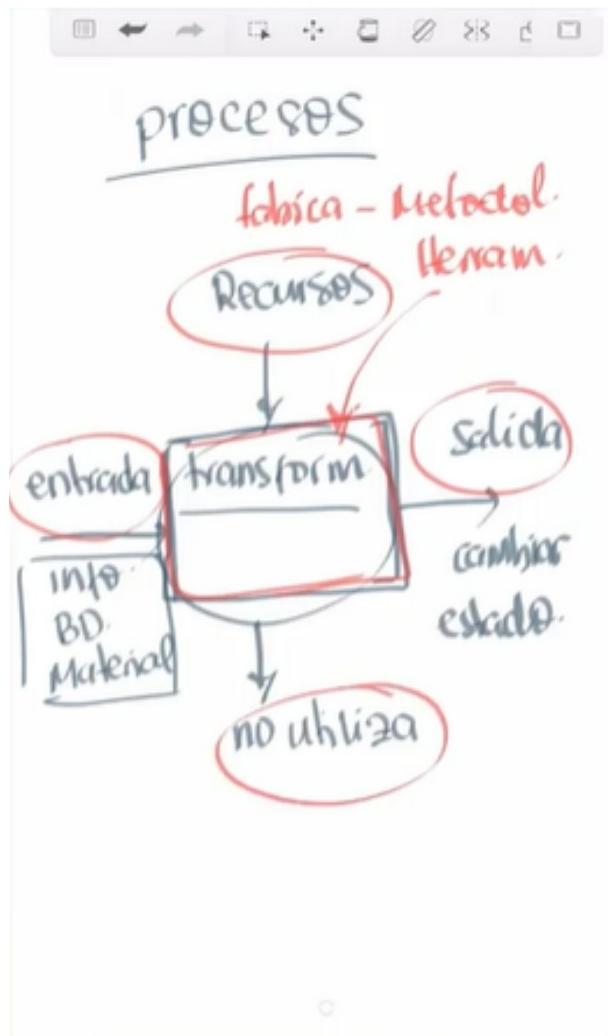
La entrada normalmente vamos a tener información de un estado específico, entonces puede ser información, una base de datos, o puede ser un proceso de negocio anterior y puede ir en esta cajita principal de donde vamos a poner los sucesos adicionales

2. Lo que entrega después del proceso (salidas)

Normalmente habrá un cambio de estado, esto que te entregó en el inicio sale diferente y va a tener un nombre diferente

3. Los recursos que necesita

4. Cuales son lo que no utiliza/ que son desechos



Algo que te ayuda mucho a ejemplificar estos esquemas es si tienes una fábrica, si tienes una metodología o tienes una herramienta puntual

En este caso tendrás que enfocarte en tomar en cuenta estos cuatro puntos.

De esta manera tus apuntes van a ser muy útiles y puedes hacer los apuntes consecutivamente para que vayas viendo como lo que resulta de un proceso es la misma entrada que recibe otro y sigue así aplicando responsabilidades o aplicaciones específicas

## Clase 5: Líneas de tiempo

- Líneas de tiempo:

Parte de tu aprendizaje se puede basar en temáticas que sucedieron en diferentes momentos, etapas o fechas. Para eso tus líneas de tiempo van a hacer tu aliadas para esos apuntes

- Tiene cuatro conceptos que tienes que tomar en cuenta a la hora de realizar una línea de tiempo

Lo que va pasando es que hablan de diferentes temas en diferentes épocas y con estos apuntes vamos a tener una recopilación. Esto te puede ayudar a estudiar, a repasar y no incluyas información que no necesitas

1. Identifica los hechos y lugares para analizar

En las líneas de tiempo también partimos de un listado que ya has redactado previamente.

2. Selecciona los datos y fechas más relevantes.

Enfócate en los más importantes y representativos Para el tema que estás estudiando

3. Organiza la secuencia, respetando la proporción. de esa línea

Es decir si vas a exponer cada 10 años la distancia de cada año tiene que ser la misma por ejemplo que sean solo 2 centímetros. Qué matemáticamente sea proporcional esta línea

4. Coloca las fechas y los datos en forma muy breve, pero a la vez suficiente para comprenderlos.

En esta metodología puedes tener textos más grandes pero que te sirvan y que no solamente rellenen el espacio

- Ejemplo claro de una línea de tiempo

En esta parte de la clase la maestra da un ejemplo sobre subida y los temas más relevantes saltando a partir de cada 5 años

Esta es la herramienta adecuada para épocas y periodos. Cuando vaya a hacer un mapa mental no divida una rama en cada época del tiempo. Para esto está las mapas mentales y el proceso metodológico te va ayudara aprender más

## Clase 6: Cuéntame qué sabes de un tema

- La mejor técnica ¿como saber que aprendiste?

La maestra comenta que está herramienta es una que reúne muchos puntos que vimos en el curso y que te va ayudar a demostrar que realmente aprendiste, superaste tus emociones y haz logrado habilidades nuevas y aplica lo aprendido

La maestra comenta que la mejor técnica es que puedas mantener una conversación pero no solamente informar, sino de qué manera intencional encuentra una persona que te ayude y te escuches, a la que le puedes contar qué cursos has visto, pero sobre todo por que, qué viste y aprendiste nuevo, que le demuestres la habilidad que tienes que ahora eres capaz de desarrollar

La maestra comenta que si no quieres tomar la iniciativa de conversar con alguien más y decides guardar esa intimidad que puedes tomar tus apuntes y mapas conceptuales y mentales, pero que puedes grabarte comunicándote sobre este tema, de manera verbal. Cuando ya tengas estos apuntes bien realizados los puedes tomar para hablar sobre el tema del cual ya estás bien informado, puedes hablar de lo que aprendiste.

La maestra comenta que puede que no quieras escuchar este audio pero el ejercicio de conversar en voz alta sobre este tema hará que te compruebes que ya has logrado a este nivel de aprendizaje superior y que tienes todos estos conocimientos.

También puede ser que te enteres que no puedes hablar de manera fluida de un tema o que en el camino identifiques preguntas sobre un tema, eso quiere decir que la técnica aún está funcionando, debido a que si no lo hubieras dicho en voz alta no te hubieras dado cuenta que tenías esos pequeños vacíos y que hay mucho por profundizar.

La maestra comenta que es muy importante que pongas en práctica lo aprendido y que comiences ya mismo ese curso que ya te propusiste. Estate seguro de estar dispuesto de pasar todas tus emociones que se van a presentar en el ciclo del aprendizaje y vas a superarla pero que vale la pena por que vas a crecer y nunca pararas de aprender